



0941 - 599 388 610

Verein der Angehörigen psychisch Kranker Menschen Regensburg e.V. (ApK)

Der ApK will erreichen,

*dass sich die Angehörigen nicht mehr verstecken

*dass sie sich ihrer eigenen Leistung bewusst werden

*dass sie sich in der Versorgung ihrer kranken Angehörigen nicht alleine gelassen fühlen,

*dass sie es wagen und sich zutrauen, ihre eigenen Anliegen und die ihrer Kranken in der Öffentlichkeit zu vertreten.

Treffen: „Runder Tisch“ an jedem 3. Mittwoch im Monat, ab 18 Uhr, im Johann-Wichern-Haus, Alfons-Auerstr. 8a, 93053 Regensburg

Kontakt: www.apk-regensburg.de oder über KISS.

Besondere Angebote

Regensburger Stadtspaziergang

Gespräche beim Gehen für Menschen mit und ohne Depressionen. **Treffen:** jeden ersten Dienstag im Monat um 15 Uhr (Nov.-März) bzw. 17:30 Uhr (Apr.-Okt.). Startpunkt ist am Eingang Ostdeutsche Galerie im Stadtpark.

Stammtisch für Menschen mit Depressionen und Interessierte

Treffen: jeden letzten Freitag im Monat ab 18 Uhr;

Kontakt: Claudia 0160-9901260868; selbsthilfe@mail.de

Offener Treff Depression

Eine Möglichkeit Selbsthilfe kennen zu lernen.

Treffen: jeden letzten Montag im Monat 18-20 Uhr;

Kontakt: selbsthilfe@mail.de oder über KISS.

Freizeitgruppe „ANTIDEPRI TREFF“

Betroffene, Angehörige und Interessierte am Thema „Kampf gegen Depressionen“, treffen sich an unterschiedlichen Orten, um ihre Erfahrungen in einer lockeren Atmosphäre auszutauschen. Lebenslust und Mut gegen Frust und Unmut!

Treffen: jeden Freitag ab ca. 20:30 Uhr in verschiedenen Lokalen in Regensburg, außerdem zusätzliche Sondertermine an anderen Wochentagen in Verbindung mit Sport und Natur.

Kontakt: www.antideprettreff.jimdo.com oder über KISS.

Rufen Sie doch einmal bei KISS an...

Zu allgemeinen Fragen rund um die Selbsthilfe, oder zu den Unterschieden und Arbeitsweisen der einzelnen hier aufgeführten Gruppen berät Sie das Team von **KISS Regensburg** kostenfrei und unverbindlich und auf Wunsch natürlich anonym. Hier erhalten Sie auch Telefonnummern zu konkreten Ansprechpersonen in den Gruppen oder Infos zu den Orten der Grppentreffen.

Wenn Sie eine Gruppe gründen möchten - auch zu einam anderen Thema, beraten und unterstützen wir gerne!

Sie erhalten auch Auskunft, über verschiedenste Anlauf- und Beratungsstellen für Menschen in belastenden Lebenssituationen.

Kontakt- und InformationsStelle für Selbsthilfe

Landshuter Straße 19, 93047 Regensburg

0941 - 599 388 610

kiss.regensburg@paritaet-bayern.de
www.kiss-regensburg.de

Büro: Mo-Mi 9-13 Uhr, Do 16-19 Uhr
und nach Vereinbarung

gemeinsam

Selbsthilfegruppen für Menschen mit Angst und Depression und deren Angehörige



Rufen Sie doch einmal bei KISS an...

0941 - 599 388 610

Für Menschen mit Depressionen in Hemau

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen

Über uns: Wir treffen uns zum Austausch, hören zu und sind füreinander da. Gemeinsames Basteln, Kaffee trinken, Sommerfest und Weihnachtsfeier gehören auch einfach dazu. Wir organisieren jährlich einen Kurs, um neue Strategien im Umgang mit Depressionen kennen zu lernen.

Treffen: mittwochs 14-16 Uhr, Zehentstadl (2. Stock), Hemau.

Kontakt: über SpDI der Diakonie (Hr. Heide),
spdi.regensburg@dw-regensburg.de, 0941-297 71 12

Impuls - Selbsthilfegruppe für Menschen mit seelischen Problemen

Über uns: Diese Gesprächsgruppe gibt neue Impulse und Anregungen im Umgang mit seelischen Schwierigkeiten und will neue Perspektiven eröffnen.

Treffen: 14-tägig Donnerstag, 16-18 Uhr, Zehentstadl Hemau

Kontakt: über SpDI der Diakonie (Hr. Heide),
spdi.regensburg@dw-regensburg.de, 0941-297 71 12

Für Menschen mit Depressionen in Regensburg

Selbsthilfegruppe Kompass: miteinander aktiv aus der Depression

Über uns: MITEINANDER aus der Depression durch Austausch, gegenseitige Motivation und Unterstützung, Einübung positiver Denk- und Verhaltensweisen, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen. Bei den Treffen werden auch weitere Aktivitäten besprochen. Der Weg ist das Ziel!

Treffen: 14-tägig Freitag, 15-16:30 Uhr in den ungeraden Kalenderwochen.

Kontakt: shg.depression.regensburg@gmx.de oder über KISS.

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen - Dienstagsgruppe

Über uns: Heute ist ein guter Tag, um sich auszutauschen, Verständnis zu finden, Kontakte zu knüpfen, sich zu unterstützen und zu helfen... Jeder entscheidet selbst, wie weit sie/er sich öffnen will. „Alles kann, nichts muss.“

Treffen: dienstags 18:30 Uhr im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in wechselnden Räumen

Kontakt: shg.depression.regensburg@web.de oder über KISS.

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen - Donnerstagsgruppe

Über uns: In unserer Gruppe tauschen sich Betroffene über ihre Probleme und Sorgen aus und geben sich Tipps und Infos für den Umgang mit ihrer Depression

Treffen: donnerstags 19:30-21:30 Uhr

Kontakt: selbsthilfe_depression@web.de, abends unter 0173-815 00 50 (Kontaktperson zur Gruppe), oder über KISS.

Für Menschen mit Angst und Depression

Das DepriDing – junge Angst und Depression

Über uns: Junge Menschen zwischen 18 und 35 knüpfen Kontakte, werden verstanden, gewinnen Lebensfreude zurück, fassen Mut und sind gemeinsam weniger allein. Neben den Gruppentreffen gibt es gemeinsame Aktivitäten, die über eine whatsapp-Gruppe organisiert werden.

Treffen: 14-tägig am Donnerstag

Kontakt: dasdepriding@web.de;
www.facebook.de/dasdepriding oder über KISS.

Selbsthilfegruppen „Wege aus Angst und Depression“ und Regensburger Angstselbsthilfe (RASH)

Über uns: Es gibt derzeit drei verbundene Gruppen, zum Thema Angst und Depression. Mit positiven Impulsen und Ideen wird ein neuer Umgang mit der Erkrankung gefunden. Die Gruppe bietet die Möglichkeit, das Erlernte anzuwenden und zu vertiefen. Es gibt zusätzliche gemeinsame Aktivitäten und einen offenen Stammtisch am letzten Freitag im Monat.

Treffen: montags ab 17:30 Uhr

Kontakt: selbsthilfe@mail.de, Claudia 0160- 99 126 868
www.wege-aus-depression-und-angst.de, oder über KISS.

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angst- und Zwangserkrankungen

Über uns: Diese Gruppe trifft sich zum Austausch bewusst im öffentlichen Raum in einer Gaststätte. Wir freuen uns über neue Mitglieder.

Treffen: jeden ersten Freitag im Monat ab 19 Uhr, Pizzeria Valentino, Kumpfmühler Str. 51, 93051 Regensburg

Kontakt: shg_angst_zwang@t-online.de oder über KISS.

Für Menschen mit bipolaren Störungen

Selbsthilfegruppe „Bipolar Regensburg“

Über uns: Diese Gruppe richtet sich an Menschen, die an einer bipolaren affektiven Störung (auch manisch depressive Erkrankung genannt) leiden. Für uns als Betroffene bedeutet Selbsthilfe Verantwortung für sich und andere zu übernehmen und so mehr Stabilität und Lebensqualität zu gewinnen.

Treffen: jeden dritten Montag im Monat, 18:30 Uhr in den Räumen von KISS **Kontakt:** shgbipo@gmx.de
www.bipolar-regensburg.page4.com oder über KISS.

Zum Thema seelische Gesundheit

EA - Emotions Anonymous

Über uns: EA eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die ihre ganze Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre emotionalen Probleme zu lösen. In den Meetings treffen sich Menschen, um mit Hilfe des von den Anonymen Alkoholikern übernommenen 12-Schritte-Programmes eine neue Lebensweise zu lernen und zu üben.

Treffen: 14-tägig in den geraden Kalenderwochen, am Montag, 20 Uhr beim SpDi der Bayerischen Gesellschaft für psychische Gesundheit, Rote-Hahnen-Gasse 6, 93047 Regensburg. **Kontakt:** keine Anmeldung nötig; 0162/3049019 (AB Gruppenhandy), Infos: www.ea-selbsthilfe.net oder über KISS.

Selbsthilfegruppe für ehemalige Patienten der Heiligenfeldklinik

Über uns: Eingeladen sind Menschen, die nach dem Klinikaufenthalt ihre dort gestärkte Achtsamkeit mit sich und ihrer Umwelt erhalten wollen. **Treffen:** 14-tägig am Freitag
Kontakt: hf-psycho.shg@gmx.de oder über KISS.

Für Angehörige

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depressionen

Über uns: Als Angehörige, Partner oder Freunde eines Depressionserkrankten tauschen wir uns aus, unterstützen uns, geben uns Tipps, hören uns zu und geben einander Kraft.

Treffen: jeden ersten Montag im Monat, 19 Uhr, in den Räumen von KISS. **Kontakt:** über KISS.

Anlauf- und Beratungsstellen in Stadt und Landkreis

- * Krisendienst Horizont – Hilfe bei Suizidgefahr
Hemauerstr.8, 93047 Regensburg
Tel: 0941 - 5 81 81
- * Psychiatrische Institutsambulanz am Bezirksklinikum
Universitätsstr.84, 93053 Regensburg
Tel:0941- 941-1200
- * Rund-um-die-Uhr Telefonnummer der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Tel.: 0941- 941-0
- * Telefonseelsorge:
Tel: 0800- 111 0 111 oder 0800- 111 0 222
www.telefonseelsorge-regensburg.de
- * Beratungsstelle für Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige am Landratsamt – Gesundheitsamt
Sedanstr.1, 93055 Regensburg
Tel. 0941- 40 09 766, sozialdienst@lra-regensburg.de
- * Beratung in den Sozialpsychiatrischen Diensten: (SpDi)
Bayerische Gesellschaft für psychische Gesundheit
Rote-Hahnen-Gasse 6, 93047 Regensburg
Tel:0941- 599 359 10, spdi-regensburg@bgfpg.de
- * SpDi der Diakonie Regensburg
Prüfeningerstr. 53, 93049 Regensburg
Tel: 0941- 29 77 112, spdi.regensburg@dw-regensburg.de
- * Psychologisch-Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende der Universität Regensburg
Universitätsstr. 31, Studentenhaus 2.24
Tel: 0941- 943-2220 / -2222/ -5569
www.uni-regensburg.de/studium/
zentrale-studienberatung
- * Tageszentrum für Menschen mit seelischen Problemen
Cafe Insel
Luitpoldstr.17 93047 Regensburg
Tel: 0941- 599 86 50 cafe.insel@dw-regensburg.de

Anlauf- und Beratungsstellen in Stadt und Landkreis

- * Krisendienst Horizont – Hilfe bei Suizidgefahr
Hemauerstr.8, 93047 Regensburg
Tel: 0941 - 5 81 81
- * Psychiatrische Institutsambulanz am Bezirksklinikum
Universitätsstr.84, 93053 Regensburg
Tel:0941- 941-1200
- * Rund-um-die-Uhr Telefonnummer der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Tel.: 0941- 941-0
- * Telefonseelsorge:
Tel: 0800- 111 0 111 oder 0800- 111 0 222
www.telefonseelsorge-regensburg.de
- * Beratungsstelle für Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige am Landratsamt – Gesundheitsamt
Sedanstr.1, 93055 Regensburg
Tel. 0941- 40 09 766, sozialdienst@lra-regensburg.de
- * Beratung in den Sozialpsychiatrischen Diensten: (SpDi)
Bayerische Gesellschaft für psychische Gesundheit
Rote-Hahnen-Gasse 6, 93047 Regensburg
Tel:0941- 599 359 10, spdi-regensburg@bgfpg.de
- * SpDi der Diakonie Regensburg
Prüfeningerstr. 53, 93049 Regensburg
Tel: 0941- 29 77 112, spdi.regensburg@dw-regensburg.de
- * Psychologisch-Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende der Universität Regensburg
Universitätsstr. 31, Studentenhaus 2.24
Tel: 0941- 943-2220 / -2222/ -5569
www.uni-regensburg.de/studium/
zentrale-studienberatung
- * Tageszentrum für Menschen mit seelischen Problemen
Cafe Insel
Luitpoldstr.17 93047 Regensburg
Tel: 0941- 599 86 50 cafe.insel@dw-regensburg.de

Anlauf- und Beratungsstellen in Stadt und Landkreis

- * Krisendienst Horizont – Hilfe bei Suizidgefahr
Hemauerstr.8, 93047 Regensburg
Tel: 0941 - 5 81 81
- * Psychiatrische Institutsambulanz am Bezirksklinikum
Universitätsstr.84, 93053 Regensburg
Tel:0941- 941-1200
- * Rund-um-die-Uhr Telefonnummer der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Tel.: 0941- 941-0
- * Telefonseelsorge:
Tel: 0800- 111 0 111 oder 0800- 111 0 222
www.telefonseelsorge-regensburg.de
- * Beratungsstelle für Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige am Landratsamt – Gesundheitsamt
Sedanstr.1, 93055 Regensburg
Tel. 0941- 40 09 766, sozialdienst@lra-regensburg.de
- * Beratung in den Sozialpsychiatrischen Diensten: (SpDi)
Bayerische Gesellschaft für psychische Gesundheit
Rote-Hahnen-Gasse 6, 93047 Regensburg
Tel:0941- 599 359 10, spdi-regensburg@bgfpg.de
- * SpDi der Diakonie Regensburg
Prüfeningerstr. 53, 93049 Regensburg
Tel: 0941- 29 77 112, spdi.regensburg@dw-regensburg.de
- * Psychologisch-Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende der Universität Regensburg
Universitätsstr. 31, Studentenhaus 2.24
Tel: 0941- 943-2220 / -2222/ -5569
www.uni-regensburg.de/studium/
zentrale-studienberatung
- * Tageszentrum für Menschen mit seelischen Problemen
Cafe Insel
Luitpoldstr.17 93047 Regensburg
Tel: 0941- 599 86 50 cafe.insel@dw-regensburg.de